

**MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA**

Praça Dr. Oswaldo Cruz, 03, Centro, CNPJ 46.631.248/0001-51

Tel/Fax: |12| 3671-7000 / Cozinha Piloto 3671-2488 | Email:merendaescolar@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

OUTUBRO 2023

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR	ETAPA DE ENSINO ENSINO MÉDIO ZONA URBANA	FAIXA ETÁRIA: 15 A 18 ANOS PROGRAMA DE ENSINO INTEGRAL – PEI			EE MONSENHOR IGNÁCIO GIOIA
-------------------------------------	---	---	--	--	-----------------------------------

Refeição	2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA
	02/10	03/10	04/10	05/10	06/10
CAFÉ ENTRADA 7:30	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE	
LANCHE 9:30	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE (1) COM MARGARINA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE (2) COM MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS (3) COM MANTEIGA	LEITE COM CACAU 100% PÃO (4) COM MANTEIGA	
REFEIÇÃO PRINCIPAL 12:10 20:30	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM ABOBRINHA SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA: TOMATE FRUTA	MACARRÃO ESPAGUETE CARNE ISCAS COM CHUCHU SALADA: ALFACE FRUTA	RISOTO (ARROZ COM FRANGO COM MILHO, ERVILHA E ABOBORA) SALADA: COUVE FRUTA SUCO DE UVA	CONSELHO DE CLASSE
LANCHE 15:10	LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA (5)	CAFÉ COM LEITE BOLO (6)	LEITE COM CACAU 100% PÃO FRANCÊS (7) COM MANTEIGA	ARROZ DOCE (CANELA EM PÓ – OPCIONAL)	

Refeição	2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA
	09/10	10/10	11/10	12/10	13/10
CAFÉ ENTRADA 7:30	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE		
LANCHE 9:30	CAFÉ COM LEITE PÃO (1) COM MARGARINA	LEITE COM CACAU 100% PÃO (2) COM MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE PÃO (3) COM MANTEIGA		
REFEIÇÃO PRINCIPAL 12:10 20:30	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA: REPOLHO E TOMATE	MACARRÃO SALSICHA COM POLPA DE TOMATE COM BETERRABA E CENOURA SALADA: ACELGA FRUTA	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS ASSADA COM BATATA SALADA: ALFACE	FERIADO	SUSPENSÃO DE ATIVIDADE
LANCHE 15:10	IOGURTE SABOR MORANGO FRUTA BISCOITO ROSQUINHA (4)	LEITE COM CACAU 100% BOLO (5)	SUCO PIPOCA FRUTA		

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES. ELABORADO EM 20/09/2023. ATUALIZADO EM 28/09/2023.

Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega. Elaborado por:

Natália Irina
 Natália Irina dos Santos Silva
 Nutricionista RT Alimentação Escolar
 CRN 3 22325

**MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA**

Praça Dr. Oswaldo Cruz, 03, Centro, CNPJ 46.631.248/0001-51

Tel/Fax: |12| 3671-7000 / Cozinha Piloto 3671-2488 | Email:merendaescolar@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

OUTUBRO 2023

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR	ETAPA DE ENSINO ENSINO MÉDIO ZONA URBANA		FAIXA ETÁRIA: 15 A 18 ANOS PROGRAMA DE ENSINO INTEGRAL - PEI		EE MONSENHOR IGNÁCIO GIOIA
Refeição	2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA
	16/10	17/10	18/10	19/10	20/10
CAFÉ ENTRADA 7:30	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE
LANCHE 9:30	CAFÉ COM LEITE PÃO (1) COM MARGARINA	LEITE COM CACAU 100% PÃO (2) COM MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE PÃO (3) COM MANTEIGA	LEITE COM CACAU 100% PÃO (4) COM MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE PÃO (5) COM QUEIJO MUSSARELA
REFEIÇÃO PRINCIPAL 12:10 20:30	ARROZ LENTILHA FRANGO COM ABOBRINHA SALADA: TOMATE	ARROZ FEIJAO CARNE ISCAS COM CENOURA SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS COM CHUCHU E TOMATE SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM RAGU DE LEGUMES E POLPA DE TOMATE SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA, POLPA DE TOMATE E TOMATE SALADA: ALFACE
LANCHE 15:10	CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA (6)	SUCO BOLO (7)	ARROZ DOCE (CANELA EM PÓ – OPCIONAL)	LEITE COM FLOCOS DE MILHO FRUTA	SALADA DE FRUTAS AVEIA

Refeição	2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA
	23/10	24/10	25/10	26/10	27/10
CAFÉ ENTRADA 7:30	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE	CAFÉ COM LEITE
LANCHE 9:30	CAFÉ COM LEITE PÃO (1) COM MARGARINA	LEITE COM CACAU 100% PÃO (2) COM MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE PÃO (3) COM MANTEIGA	LEITE COM CACAU 100% PÃO (4) COM MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE PÃO (5) COM MANTEIGA
REFEIÇÃO PRINCIPAL 12:10 20:30	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ (FARINHA DE MILHO COM ERVILHA, CENOURA, TOMATE, MILHO, OVO E POLPA DE TOMATE) SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO QUIBE DE FORNO (CARNE MOIDA COM TRIGO PARA QUIBE) SALADA: ACELGA FRUTA	ARROZ FEIJOADA ESCOLAR FEIJÃO PRETO COM CARNE ISCAS E LINGUIÇA SALADA: COUVE	ARROZ FEIJAO CAÇÃO ASSADO COM BATATA E TOMATE SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FRANGO EM PEDAÇO CREME DE MILHO (LEITE COM MILHO VERDE COZIDO E AMIDO DE MILHO) SALADA: TOMATE SUCO DE ACEROLA
LANCHE 15:10	LEITE COM FLOCOS DE MILHO FRUTA	LEITE COM CACAU 100% BOLO (6)	SALADA DE FRUTAS AVEIA	SUCO PÃO (7) COM REQUEIJÃO	IOGURTE SABOR PESSEGO COM AVEIA FRUTA

Informação Nutricional

Categoria	Média	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Ensino Médio			1806	267	52

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES. ELABORADO EM 20/09/2023. ATUALIZADO EM 28/09/2023.

Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega. Elaborado por:

Natália Irina
 Natália Irina dos Santos Silva
 Nutricionista RT Alimentação Escolar
 CRN 3 22325